

## الفصل الثالث الخيال أو التصور العقلي

في عقلي لا توجد أفكار،  
لكنه يملك قوة، قادرة  
على مساعدته في أن  
يستحضر للحياة  
مجموعة كاملة من  
المفاهيم.

رالف ولدو أمريسون

ما الذي يجعل الشخص متنصراً؟ ما الذي يميز الأشخاص الناجحين عن الفاشلين؟

«كل هذا موجود في رأسي»؛ يقول أرنولد شوارتز نينغر، الملياردير الناجح والرأسمالي الكبير في سوق العقارات، النجم السينمائي، المثقف الذي استحق لقب «سيد الكون» خمس مرات. فأرنولد حصل على كل هذا، إلا أن النجاح لم يكن دائماً. وأرنولد يتذكر الوقت، عندما لم يكن لديه أي شيء، ما عدا الإيمان الصلب بأن العقل يعتبر المفتاح لتحقيق كل مخططاته.

«كنت لم أزل طفلاً صغيراً، عندما تصورت في نفسي، ذهنياً، ذلك الشخص، الذي أردت أن أكونه. وفي أفكاري، لم أشك للحظة في أنني سأكون ذلك الشخص بالضبط. فالعقل بطبيعته فريد. وقبل أن أحصل بعد على أول لقب «سيد الكون»، كنت قد تخيلت نفسي فائزاً في هذه المسابقة. إنه أهم هدية كانت عندي. فأكثر من مرة فزت به ذهنياً، لدرجة أنني لم أشك مرة في أن هذا ما سيحصل، والشيء نفسه حصل مع مهنتي في السينما. فقد تخيلت نفسي ممثلاً موهوباً، محصلاً أموالاً كثيرة. وقد أحسست، حرفياً، بالنجاح وشعرت بطعمه. وعرفت ببساطة أن هذا سيحدث».

أما كريس بولايين، فكانت عضواً في فريق ألمانيا الغربية الشهير للمصارعة الحرة، الفائزة ست مرات بالكأس الأوروبية في المدة بين 1976 و 1982.

«جزءاً من تدريباتنا، كان العمل مع المختص النفسي، الموجه لمضاعفة قوة عقلاً. فبعد التدريب على السفوح، كنا نغوص في حالة التأمل. وطلب منا المختص النفسي أن نتجاوز، ذهنياً، كل منحدر، مقفز (منطّة)، منعطف. وأثناء هذا التدريب الذهني، كنا نعمل بتوتر، كما في الأوقات الراهنة، والكمال في الرياضة، مثله في أي نشاط آخر، يتعلق بالقدرة على خلق أسلوب ذهني دقيق لأي نشاط».

وكريس تعرف عمّا تتكلم: فهي ليست صاحبة ست ميداليات فقط، بل ورئيسة شركة ناجحة للاستشارات بالأعمال والرياضة، وهذه الشركة تهدف إلى أن تشرح للناس كيفية الحصول على النجاح باستخدام مناهج مماثلة.

براين إدوارد، شخص ليس كئيباً، يملك إحساساً عظيماً بالفكاهة، ويعمل بالتأمين على الحياة. وقد تعرفت عليه أثناء إحدى جولات المحاضرات، حيث بتنا صديقين جيدين، بعد ذلك. وهو كل مساء، قبل النوم، يستعرض قائمة الزيارات التي يتوجب القيام بها في اليوم التالي. حيث كان يرسم، ذهنياً، حديثاً مع كل زبون، ويتخيل الزبائن كلهم بشوشين ويوافقون على تأمين حياتهم عن طيب خاطر. ويتخيل براين يوماً ناجحاً، حيث تمكّن في ذلك اليوم من إبرام عدد كبير من عقود التأمين. وقد فعل ذلك في غضون عشر دقائق قبل الذهاب إلى النوم، وعشر دقائق صباحاً، بعد الاستيقاظ. ويكون المجموع عشرين دقيقة كل يوم. وكان براين إدوارد يبيع، في اليوم الواحد، عدداً من بوليصات التأمين أكثر مما تبيعه شركات تأمين كثيرة في نصف عام، وهو يدخل دائماً في معدل واحد لأفضل ممثلي مهنهم.

ثلاثة أشخاص مختلفون، مع أهداف وأفاق حياتية مختلفة، غير أنهم يستخدمون أسلوباً واحداً، يساعد في بناء الواقع ويؤثر فيه بفاعلية: إنه أسلوب الخيال أو التصور الذهني.

التخيل هو تصور ذهني، خسارة، رؤية الذات في وضع لم يحدث بعد. والإنسان يتخيل نفسه يفعل أو يملك ما يسعى إليه، ويحقق أمانيه.

لنفترض أنك ترغب في تطوير الثقة بالنفس. ومستخدماً الخيال تتصور نفسك شخصاً موثقاً. وذهنياً، أنت تقوم بخطوات جريئة، وتجتمع بحرية، مع أناس مختلفين. تخيل الأوضاع التي تجلب إليك المتاعب في العادة، وتصور أن تأثيرك عليها ضعيف، بلا تكلف، وتحقق نجاحاً. ويمكنك أن تتخيل كيف يكيل عليك أصدقاؤك وزملاؤك المديح والتهاني على تفتك بنفسك التي اكتسبتها. أنت تشعر بالفخر والمتعة لأنك أصبحت شخصاً واثقاً بنفسه، وأيضاً بسبب التغيير الذي حصل بالنتيجة. وأنت تتخيل لنفسك ما الذي كان يمكن أن يحدث معك، وتعيش كما لو أن ذلك يحصل في الحقيقة.

## أسرار التبصر الناجح

- 1- قرر، ماذا تريد أن تحقق: تقديم امتحان؟ الحصول على ترقية؟ التعارف مع أحد ما؟ تحصيل نفود كثيرة؟ أن تفوز بالاسكواتش؟
- 2- استرخ. ابتعد عن العمل لبضع دقائق، تنفس الصعداء، مرتاحاً بالروح والجسد.
- 3- في فترة من 5-10 دقائق، تصور، ذهنياً، الواقع الذي تتمناه.

فكر أكثر في أنك تفعل شيئاً ما أو تكتسبه، وليس فيما كان يمكنه - مع احتمال أكثر أو أقل - أن يحدث. عش في أفكارك كما لو أن ذلك يحدث معك. اخلق «فيلم» فيديو داخلياً صغيراً. تصور نفسك تفعل الشيء الذي أردته أكثر من أي شيء آخر. إذا قمت بذلك فإنك، من ناحية، تدرك أنه في حقيقة الأمر، هذا لم يحدث معك ولم يصبح حقيقة بعد. إلا أن اللوحات الذهنية، التي نرسمها لفسنا، ونفكر فيها دائماً، تصبح رأس جسر لأهدافنا، الشكل الذي يمتلئ بالطاقة. فهذه اللوحات هي القوة الحقيقية التي سوف تعمل لنا.

وعند التخيل، أعط نفسك أيّ صفات ضرورية. فإذا كان يلزم لأسلوبك التفكير موهبة، رجولة، حسماً ومواظبة، فأدخلها من كل بد. وأحياناً، سوف ترى أن الحصول على الهدف المطلوب كما لو أنك تشاهد فيلماً سينمائياً. وفي حالات أخرى تبرز أمامك، فقط، أكثر اللوحات عمومية لأهدافك. حسناً، الحالتان جيدتان. ويمكن تناوب التخيل الدقيق والحر، بممارسة كل واحدة لمدة خمس دقائق، أو التركيز على شيء ما واحد، الذي يعجبك أكثر.

التخيل الدقيق: هو أن تُكوّن، ذهنياً، لوحات ومشاهد دقيقة لما تريد الحصول عليه. واتبع، باكرأ، السيناريو المحضر، ذهنياً، ولو فشلت به عدة مرات.

التخيل الحر: اسمح للأساليب والأفكار أن تبدل إحداها الأخرى، غير موجه إياها، لكن قبل ذلك الوقت، الذي سيظهرون فيه الطريق السلبي لتحقيق أهدافك.

استخدم الأسلوبين، متذكراً أن المهم هنا هو التطبيق العملي. فالكثيرون يعانون من الصعوبات في المراحل الأولى من التخيل. فعقلهم لا يستطيع خلق ورسم المشاهد التي يطمنونها. ولا تقلق إذا ما حدث ذلك معك. فاللوحة ليست ملزمة أن تكون كاملة وتامة حتماً. وإذا مارست التخيل بانتظام، فإنك سريعاً ما تلاحظ، وباندهاش، إن عقلك يتعلم ولادة لوحات ذهنية حسب رغبتك.

وهنا تجب ملاحظة أنه لا يكفي تصور شيء ما لمرة واحدة أو حتى لمرتين. فالنتائج تظهر، فقط إذا ما انطبع الأسلوب في الوعي مجدداً ومجدداً على امتداد أسابيع

وحتى أشهر، طالما لم يتحقق هدفك. ولا تحاول تقويم النتائج بعد محاولة أو اثنتين للتخيل.

وإذ برزت لديك أيّ شكوك بشكل مفاجئ - وهي ستظهر حتماً - فتجاهلها ببساطة. ولا تحاول أن تواجهها وتتصارع معها، بل دعها تظهر وتختفي في وعيك من دون أيّ عوائق. ثم تابع ممارسة التخيل، وكل شيء سيتواجد في مكانه.

## شرطان للتبصر الناجح

1- تخيل هدفك، كما لو أن ذلك يحدث معك مباشرة الآن. واجعل هذا حقيقة في ذهنك، مكوناً أشكالاً مفصلة دقيقة. والبس الدور وجسده ذهنياً.

2- تصور هدفك ذهنياً، ليس أقل من مرة واحدة في اليوم، ومن غير انقطاع

ولا يوم.

*التكرار أم التعلم.*

*أيّ فكرة تظهر في عقلك وتتقوى هناك. تظهر تأثيراً على حياتك.*

وهنا، أريد أن أحدثك عن تجربة مشهورة وموثقة للمختص النفسي الآن ريتشاردسون. فقد كان فريق كرة السلة الطلابي، مقسماً إلى ثلاث مجموعات: في كل واحدة منهن حددوا وسجلوا إنتاجية اللاعبين. فلاعبو المجموعة الأولى حضروا إلى القاعة الرياضية كل يوم، منهيين العمل بالمناولات. ولاعبو المجموعة الثانية لم يتدربوا بشكل عام، أما ممثلو المجموعة الثالثة فقد مارسوا تدريبات مختلفة تماماً. فهم لم يذهبوا إلى القاعة الرياضية، بل بقوا في غرفهم، يتخيلون لأنفسهم عملية التدريب ذهنياً. ولنصف ساعة يومياً، كانوا يشاهدون أنفسهم مسجلين النقاط ومنتصرين بنتيجة ساحقة. وتابعوا «التدريب» ذهنياً كل يوم. وفي غضون شهر، تم اختبار الفرق الثلاثة.

المجموعة الأولى (أولئك، الذين تدربوا في القاعة يومياً) حسنت نتائجها بمعدل 24%، ولدى المجموعة الثانية (أولئك الذين لم يمارسوا أي شيء) لم يكن هناك أي تحسن. أما المجموعة الثالثة (اللاعبون الذين تدربوا ذهنياً)، فقد وازى تحسنها التحسن الذي بلغته المجموعة الأولى، التي تدرب لاعتبوا في القاعة! وهكذا، فإن التبصر الإبداعي يملك قدرة ضخمة. لكن لا يوجد فيها أي شيء خارق للطبيعة. فهو مؤسس على عمل آلياتك وطاقاتك الداخلية، وكذلك على قدرتك الإبداعية في إدارة مصادرك الداخلية.

ومع التنظيم الصحيح، يعتبر الخيال واحداً من أكثر الإمكانيات العملية لدى الإنسان. فابدأ، الآن مباشرة، باستخدام هذه النعمة بشكل صحيح. ولا تقلق ولا تفكر بالنواحي الخاصة لهذه الظاهرة، وثق بالعملية ببساطة. والطلب يتبع الاقتراح،

لذلك، فأنت تحصل على النتيجة المطلوبة في الوقت الملائم. ويمكنك ألا تشك، فأنت ستجد الطرائق والأساليب لتحقيق الهدف: والطبيعة تستطيع، دائماً، تنفيذ المطالب المقدمة إليها.

كثيراً ما يريد الناس معرفة الأجوبة عن كل الأسئلة، حتى قبل أن يقوموا بأول خطوة. ونحن نريد توقع ومعرفة التفاصيل كلها سلفاً، وقبل أن تحدث. إلا أن ذلك لا يتحقق عادة، وكثيراً ما تتطور الأحداث بذات الطريقة غير المنتظرة. فالممثلة كارول بيرنيت، المولودة في لوس أنجلوس، والتي تربت عند جدتها. وكانت الاثنتان تسدان حاجتهما بالكاد، وقد عاشتا على المعونة المالية، وكانتا قبل ذلك فقيرتين جداً، لدرجة أن الجدة كانت تجمع أوراق التواليت في المراحيض العامة. فمن الطبيعي أنه لم تكن لديهما الأموال المطلوبة لإرسال الفتاة الموهوبة إلى الجامعة، الأمر الذي كانت تحلم به. إلا أن الفتاة كانت تعرف أنها ستدخل الجامعة يوماً ما. «حتى إنه ليس لدي فكرة أنني لن أدخل الجامعة. فقد تصورت كيف كنت أذهب إلى المحاضرات، وأعيش في المدينة الجامعية وأدرس المواد التي تهمني. وقد فكرت بذلك كل يوم، ومع أنه لم يكن لدي أي فرصة في دخول الجامعة، لم أشك للحظة في أنني سأكون طالبة». كيف إذاً وجدت هذه الفتاة النقود؟

«في إحدى المرات، وبعد انتهاء دوامي في المدرسة، ذهبت لإحضار البريد. وعندما فتحت صندوق البريد، وجدت مظروفاً معنوناً باسمي، وكان يوجد عليه طابع، لكنه لم يحمل ختم البريد، ما يعني أنهم لم يرسلوه بالبريد، وإنما وجدوه في صندوق البريد الخاص بي. وعندما فتحت المظروف، وجدت هناك مبلغاً يساوي تماماً تكاليف الدراسة للسنة الأولى في الجامعة. ولم تكن هناك أي رسالة تفسر ذلك، النقود فقط، كانت هناك. وأنا لم أتمكن من معرفة المرسل حتى الآن».

ستُفتح لك آفاق جديدة،

لو كشفت عن أفكارك

طبعاً، أنا لن أؤكد أنك لو كنت ستمارس التبصر، فذلك سيعني حتماً أنك ستجد الإنسان المجهول الذي يسلمك مظروفاً محتويًا المبلغ الذي تتمناه، كما حصل مع كارول بيرنيت. ولكنني أعد بأن الظروف ستُصاغ بحيث إنك تستطيع تحقيق

أهدافك، - ويمكنك أخذ هذا في الحسبان. فأفكارك قوية لدرجة أكثر مما تتوقع، وكل أسلوب تفكير يعتبر قوة حقيقية قادرة على التأثير في حياتك.

والتأكيد أن الإنسان يملك تلك الآفاق، ليس من اختراعات الخياليين. فهي موجودة فينا حقيقة كالجهاز التطبيقي، الذي يمكننا استعماله حسب إرادتنا.